Le **BIMESTRIEL GRATUIT** des plus de 50 ans OCT/NOV 2021 - N°130

Seniors mag

à fond la vie !

LOIRE ATLANTIQUE - MORBIHAN

AU PROGRAMME
ALLONS DANSER !

LE CHOLESTÉROL
COMMENT ÇA MARCHE ?

LA VALLÉE DE LA LOIRE
SES CHÂTEAUX, MAIS PAS QUE !



L'INVITÉ
LOUIS CHEDID

SUDOKU FACILE

4				6	3			
		6		8		9		7
2	1	8	7		9			
6		1	3	5		7		9
7		3		2	1	8		6
			2		4	5	9	1
1		4		9		6		
			6	1				3

www.e-sudokus.fr

SUDOKU MOYEN

7	2		3		9			1
		1	8					
9			7			5	4	
			9			3	5	
4	8						1	7
	1	3			7			
	9	6			4			5
					6	4		
1			5		8		9	2

www.e-sudokus.fr

SUDOKU DIFFICILE

			6		9	5		3
				1	5		4	8
7		2				8		
		1		9		7		
		3				6		2
2	4		3	6				
8		6	2		4			

www.e-sudokus.fr

SUDOKU DIABOLIQUE

	9						2	
			6			7	3	
6	8	4		7				
1					4			3
7			5					2
				8		2	4	5
	6	5			9			
	4						8	

www.e-sudokus.fr

sommaire

OCT/NOV 2021 - N°130

Retrouvez nos **jeux**
en page **6**

ÉDITO

C'est la rentrée ! Nous espérons que vous avez passé un bel été, peut-être avez-vous vus de la famille, des amis, et que vous-vous trouver dans de bonnes conditions pour vous (ré)ouvrir à la culture et aux sorties, grâce au pass sanitaire et aux gestes barrières !

Cette année encore nous allons tenter de vous divertir, de vous informer et de vous faire rêver...

Pour une rentrée active, au programme : Les danses de salons, des spectacles, du tourisme et bien d'autres choses...

Toute l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter un bon mois de septembre, je vous retrouve au prochain numéro !

Guillaume Faux

LA CITATION DU MOIS

"La logique vous conduira d'un point A à un point B. L'imagination et l'audace vous conduiront où vous le désirez"

Albert Einstein. *Physicien (1879 - 1955)*

Seniors mag
Publication mensuelle



Édité par
SARL Dim Communication
Au capital de 7 000 €

Créé par Pascale Peiffer
en novembre 2003

Prochaine parution : Décembre 2021 - Informations à nous communiquer avant le 21 novembre 2021.

DIM COMMUNICATION
270 Rue de Marseille
34080 Montpellier
09 72 58 25 57
redaction@seniors-mag.com
www.seniors-mag.com
RCS Montpellier 450 691 811

N°130 (Sept/Oct 2021)
Dépôt légal à parution
ISSN : 2272-1983

Directeur de la publication :
Guillaume Faux - **06 16 54 33 94**

Rédaction :
Valérie Macquet - 07 69 41 01 93
valerie.macquet@au-bonheur-des-mots.fr

Site Internet :
Christophe Floret

Maquette :
&ma Conception - FB : IDdEMA
Emmanuelle RIFFAUD - 06 63 59 74 24
ema.com.76@gmail.com

Édition Gironde
Arnaud Onnainty - 06 09 35 86 91
arnaud.onnainty@sud-ouest-events.com
Isabelle Anquetil - 06 09 06 24 98
isabelle.anquetil@sud-ouest-events.com

Édition Hérault
Caroline Biagini - 06 07 03 86 43
caroline.biagini@sud-ouest-events.com

Édition Ille-et-Vilaine (SAS JDR BODIN)
Daniel Bodin - 06 07 19 30 21
regieseniorsmag.brm@gmail.com

Édition Loire Atlantique (EDSTUAIRE)
Charline Lehuede - 06 59 86 13 68
clehuede@edstuaire.fr

Édition Nord (SMA)
Sébastien Marty - 06 42 35 61 58
s.marty@events-sma.com

Édition Seine-Maritime (&ma)
Emmanuelle RIFFAUD - 06 63 59 74 24

Édition Vaucluse (Pubway)
Claudia Klein - 06 18 42 90 88
claudia@pubway.fr

Exposition



Exposition Le Croisic et la mer

120 ans de sauvetage en mer
Du mardi 01 juin au dimanche 31 octobre 2021
Tous les jours

Dans le cadre du programme sur le patrimoine culturel immatériel, cette exposition présente des agrandissements photographiques évoquant les bateaux d'autrefois au Croisic ainsi que l'histoire du sauvetage en mer au Croisic en partenariat avec la station SNSM qui fête ses 120 ans.

Animation



Les saveurs d'octobre

Du vendredi 01 au dimanche 31 octobre 2021
Batz-sur-Mer

Dans le cadre des saveurs d'octobre, événement annuel de la Presqu'île, la commune de Batz-sur-Mer propose un programme complet d'animations et d'activités pour toute la famille autour du goût et du patrimoine : balades gourmandes, visites au Moulin de la Falaise, expositions, marchés du terroir.

Festival





Fest Noz

Samedi 06 novembre 2021
à partir de 21:00
Mesquer

avec Digresk et le duo Kerno-Buisson

Le rendez-vous annuel des amateurs de danses et musiques bretonnes !

DIGRESK celtique électro rock. Le sextet impose un style festif, emballant, épicé et coloré. Leur énergie communicative se retrouve dans une identité qui leur est propre « Trad rockn'Trance ». Digresk, c'est aussi et avant tout une musique à danser de haute et basse bretagne. Laissez-vous tenter, voyager sans préjugés et entrez dans la danse !

DUO KERNO BUISSON Retrouver l'essence de la musique à danser, la poussière volant sous les pas des danseurs sur la terre battue, les vibrations des corps en élan, la convivialité de la danse...

Un pari réussi pour le Duo Kerno-Buisson : les deux jeunes musiciens vivent la musique traditionnelle avec dynamisme dans le seul but de procurer aux danseurs ce plaisir simple et pourtant magique qu'est la danse.

Billetterie : Mairie

Site internet de la Mairie : www.mesquerquimiac.fr

Durée : environ 3h30

Tout public

Concert



Vitaa & Slimane

06, 13 et 14 octobre
Zénith Nantes Métropole

VersuS, le titre de la première chanson issu d'un projet incroyable et évident. VersuS, les confessions musicales de VITAA et Slimane, deux artistes que le destin a décidé de réunir le temps d'un album duo à paraître le 23 août prochain.



One night of Queen

Dimanche 24 octobre
Zénith Nantes Métropole

Après le triomphe de la tournée ROCK LEGENDS réunissant sur scène The Doors Alive, Letz Zep et One Night of Queen en début d'année 2019, RICHARD WALTER PRODUCTIONS ne pouvait que répondre à cette ferveur et satisfaire encore et toujours les fans de Freddy Mercury en mettant sur la route une tournée exclusivement dédiée au mythique groupe QUEEN !
Qui de mieux que Garry Mullen and The Works pour être à la hauteur de cet enjeu !

Musique



CATASTROPHE Gong !

Vendredi 22 octobre à 20h00

Palais des Arts - Vannes

Catastrophe est un collectif d'artistes musiciens, doux dingues sans limites au son pop et coloré. Avec leur esprit rock et leur imagination tous azimuts, ils insufflent dans chacune de leur création un vent de créativité débridée délicieuse. Comme tout ce qui émane du collectif, GONG ! est un projet protéiforme, un show à la fois musical, visuel et chorégraphique. Le sujet ? Le temps qui passe et qui nous manque. Six personnages - l'inquiétude, le rire, la foi, le regard, la colère et l'ennui – se retrouvent dans une pièce avec une seule et même question : comment arrêter le temps ? S'inspirant à la fois de Starmania et des Talking Heads, ne cherchant pas à trancher entre Fela Kuti et Michel Legrand, ni entre le Big Bazar et Kendrick Lamar, ils ont imaginé un spectacle imprévisible dans lequel musique, danse et texte se répondent. Sur scène, évidemment, la surprise est reine, chacune des six personnalités rivalisant de savoir-faire et de coups spéciaux pour un kaléidoscope joyeux et franchement inclassable.



Spectacle



Boogie et blues pour 3 générations

Samedi 16 octobre à 20h00

Palais des arts - Vannes

J. Hegemann (piano) et T. Aufermann (chant), accompagné d'un jeune pianiste de 19 ans de la nouvelle génération française, Nirek Mokar avec S. Boyer (batterie) et G. Chevaucherie (contrebasse).
En plus : deux danseurs de la troisième génération et deux invités surprise.

Salon



Salon du Chocolat et Pâtisserie

Du 11/11/21 au 14/11/21

Parc des expos - Vannes

80 exposants, 10 concours, 3 défilés par jour, des invités d'exception!!
Le Salon du Chocolat & Pâtisserie en Bretagne est organisé par l'association Cap Scène, du 11 au 14 novembre 2021, aura pour Thème la Magie de NOËL sur les concours, animations, défilés avec la présence du Père Noël.

Spectacle



VIVE LA MAGIE

09 et 10 octobre

Palais des arts 56000 VANNES

Découvrez « Vive la Magie », le plus grand festival de Magie d'Europe, avec 1h45 de show jamais vu !
Embarquez pour un voyage extraordinaire avec ce 13ème et nouveau spectacle totalement inédit en tournée dans toute la France et en Suisse.
7 magiciens différents, 7 artistes hors du commun qui viennent du monde entier.
En famille, en duo, entre amis, pour rire, être bluffé, ému, ébloui... Mentalistes, manipulateurs, enchanteurs, magiciens comiques, illusionnistes... des artistes loin des clichés pour « Vivre La Magie » en grand !
Faites comme les dizaines de milliers de personnes qui se retrouvent au Festival, chaque année désormais, afin de renouer avec votre âme d'enfant, redécouvrir le mystère, et y re-prendre goût !

Spectacle conseillé à partir de 5 ans
PMR Contacter Monique au
02 23 21 07 66



MOTS FLÉCHÉS

Action de préserver la santé de tous
Années
Fruit de l'arèquier
C'est la classe !
Sans les autres
Intéresse les chercheurs
Problème
Fait le tri !
En commun c'est mieux !
Cordage
Grosseur maligne
Ligne de front
Arrive en premier !
Approuva
Forme de rire
Jeune cochon
Risque
Protection de l'environnement
Ville italienne
Bien en chair
Erbium
On leur préfère les éco-mobilités !
C'est un article
Succède à la nuit
Commune de la Drôme
Unité de mesure
Plus écolos si partagés !
Plusieurs révolutions autour du soleil
Vache mythologique
Ce n'est pas la
LES MOTS, LA MUSE pour SENIORS MAG
Fleuve de Flandre
Ibidem
Doit être réduite en ville
Contester
Moins polluant que la voiture !

lesmotslamuse.com

SOLUTIONS
PRÉCÉDENT MAGAZINE
JUIN 2021

	D		L		B		F	
M	I	R	A	C	U	L	E	S
	L	A	C	I	G	A	L	E
L	A	V	E	R		V	I	P
	T	I	R	A	I	E	N	T
M	A	N	E	T	T	E		
	B		E		A		À	N
A	I	R		È	G	A	R	A
	L	A	F	O	U	R	M	I
A	I	G	U		E	D	E	N
	T	E	T	È		U	E	
J	E		S	T	R	E	S	S

SUDOKUS Facile

8	3	4	5	6	1	9	2	7
5	6	7	2	9	3	1	8	4
9	1	2	8	4	7	5	3	6
2	8	9	3	5	4	7	6	1
1	5	3	7	2	6	4	9	8
4	7	6	9	1	8	2	5	3
3	2	1	4	8	9	6	7	5
6	9	8	1	7	5	3	4	2
7	4	5	6	3	2	8	1	9

SUDOKUS Moyen

7	3	2	9	8	1	4	5	6
9	8	4	5	3	6	2	1	7
1	5	6	4	7	2	8	9	3
2	4	9	1	5	3	7	6	8
8	1	3	7	6	9	5	4	2
5	6	7	8	2	4	1	3	9
4	2	1	3	9	7	6	8	5
3	7	5	6	4	8	9	2	1
6	9	8	2	1	5	3	7	4

SUDOKUS Difficile

2	9	6	5	3	1	7	4	8
4	7	1	6	8	2	5	3	9
3	8	5	7	4	9	1	6	2
5	6	3	1	9	4	8	2	7
7	4	8	2	5	6	3	9	1
1	2	9	8	7	3	6	5	4
8	3	2	4	6	7	9	1	5
9	1	7	3	2	5	4	8	6
6	5	4	9	1	8	2	7	3

SUDOKUS Diabolique

4	7	8	1	2	6	3	5	9
9	5	2	7	4	3	6	1	8
1	3	6	8	9	5	4	7	2
2	1	7	9	6	8	5	3	4
5	6	3	4	7	2	9	8	1
8	9	4	3	5	1	2	6	7
7	8	5	2	3	4	1	9	6
6	2	1	5	8	9	7	4	3
3	4	9	6	1	7	8	2	5

LE CHOLESTÉROL

COMMENT ÇA MARCHE ?

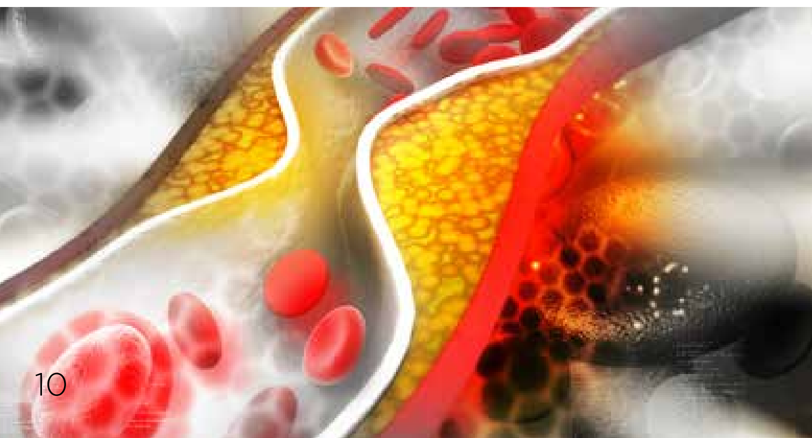
Même si le cholestérol a, en général, mauvaise presse, ce n'est pas toujours un ennemi pour votre organisme... Tout dépend de son dosage. Quelques précisions pour savoir démêler le vrai du faux ; et le bon du mauvais !

LE CHOLESTÉROL, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le cholestérol est un corps gras qui est utile pour notre organisme. Il aide, entre autres, à la fabrication de la vitamine D, qui est indispensable pour fixer correctement le calcium sur les os.

Il a également un rôle important au niveau hormonal puisqu'il contribue, par exemple, à créer la testostérone.

Mais il ne nous en faut pas trop ! Sinon, il risque de s'accumuler dans nos vaisseaux sanguins et de former des plaques dites d'athérosclérose qui peuvent, à terme, augmenter le risque cardiovasculaire.



N'étant pas soluble dans le sang, le cholestérol doit être transporté par des protéines, avec qui il forme des complexes que l'on appelle lipoprotéines. Dans le sang, il peut être associé à plusieurs types de « transporteurs » :

- Des low-density lipoproteins (LDL) : les LDL drainent le cholestérol du foie vers le reste de l'organisme. Si le LDL est présent en trop grandes quantités, il est associé à un risque cardiovasculaire accru, c'est pourquoi on l'appelle le « mauvais cholestérol ».
- Des high-density lipoproteins (HDL) : les HDL ont pour fonction de « pomper » le cholestérol sanguin et de le transporter jusqu'au foie, où il est stocké. Elles ont donc pour effet de diminuer le taux de cholestérol dans le sang. Un taux élevé de HDL est associé à un risque cardiovasculaire plus faible, d'où sa qualification de « bon cholestérol ».

POURQUOI CONTRÔLER LE CHOLESTÉROL ?

La « cholestérolémie », qui correspond à la mesure du taux de cholestérol sanguin est faite de façon routinière, après 35 ans chez les hommes et 45 ans chez les femmes. Cela permet de déceler une éventuelle hypercholestérolémie (taux de graisse trop important dans le sang) et de faire un « bilan lipidique » (rapport cholestérol total/HDL) pour évaluer le risque cardiovasculaire. Il est recommandé d'effecteur ce bilan tous les 5 ans minimum après la quarantaine.

Ces contrôles peuvent aussi être indiquée, entre autres :

- Dans le cadre de la prescription d'une contraception
- Chez une personne sous traiment hypocholestérolémiant, pour vérifier l'efficacité du traitement

> Suite page 10

Seniors mag **VOUS INVITE**

Invitation gratuite - 2 personnes à remettre à l'entrée du salon

Salon Thalasso Cures Thermales

invitation à remettre complétée à l'accueil, d'autres invitations sur www.salon-soins.com

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

CP - VILLE :

DATE NAISSANCE

_ _ / _ _ / 19 _ _

EMAIL

J'accepte de reçevoir des informations (cases à cocher)

- des Thalasso
- des Cures Thermales
- uniquement des invitations aux salons

Nantes

Cité des Congrès

4 - 5 février 2022

70 destinations bien-être & santé

Conférences

Annuaire offert - Soins à gagner



- En cas de symptômes suggérant la présence d'un taux élevé de cholestérol comme par exemple des nodules cutanés appelés xanthomes.

COMMENT EST ANALYSÉ LE CONTRÔLE DE VOTRE CHOLESTÉROL ?

Le bilan est considéré comme normal si :

- Votre LDL-cholestérol est inférieur à 1,60 g/l (4,1 mmol/l),
- Votre HDL-cholestérol est supérieur à 0,40 g/l (1 mmol/l),
- Vos triglycérides sont inférieurs à 1,50 g/l (1,7 mmol/l).

Si votre taux de graisse est trop élevé, le médecin pourra décider de vous faire suivre un traitement dit « hypolipémiant », qui sera soit diététique, soit médicamenteux.

En général, le traitement est instauré lorsque le LDL-cholestérol est supérieur à 1,6 g/l (4,1 mmol/l).

Mais lorsque le risque cardio-vasculaire combiné est très élevé (hypertension, diabète, antécédents cardiovasculaires, etc.), le traitement peut débuter dès que le taux de LDL-cholestérol est supérieur à 1 g/l.

La décision de traitement, plus globalement, dépendra de votre âge et de vos autres facteurs de risque cardio-vasculaire.

LE CHOLESTÉROL, QUEL (S) TRAITEMENT(S) ?

Près d'un tiers des Français souffrent d'un excès de cholestérol dans le sang. La première préconisation des médecins consiste en un régime adapté : réduction des graisses saturées (viandes, charcuteries, fromages, beurre, œufs, fritures, pâtisseries...) au profit des glucides complexes (féculents, céréales) et des fibres (fruits et légumes).

En parallèle, une bonne hygiène de vie est recommandée... Lire entre les lignes : réduire l'alcool, et, augmenter l'activité physique ! Bouger au moins 30 minutes par jour entraînerait en effet une élévation légère du "bon" cholestérol (5 à 10 %). Malheureusement, selon une étude menée auprès de plus de 500 personnes hypercholestérolémiques suivies par un médecin, à peine 45 % d'entre elles adhèrent réellement aux conseils diététiques et une personne sur deux seulement parvient à réduire son taux de cholestérol.

Par conséquent, les médecins privilégient cette solution durant une période, en général, de trois mois. Si, à l'issue de cette période, l'application des règles hygiéno-diététiques ne suffisent pas à ramener le taux de cholestérol LDL ou de triglycérides à des valeurs acceptables, un traitement médicamenteux devient alors nécessaire.

L'objectif de ces traitements est de maintenir le taux sanguin de cholestérol LDL sous un seuil-cible qui est défini en fonction du nombre de facteurs de risque cardiovasculaire présents chez le patient.

Livraison quotidienne de repas à domicile

sur toute la presqu'île

Vous souhaitez faciliter vos repas :

- Service souple et réactif
- Menus variés et équilibrés
- Fraîcheur et qualité des produits, producteurs locaux
- Régime : repas mixés, hypocalorique, sans sel, diabétique
- Grand choix à la carte
- Recettes diététiques nouvelles

Composez vos repas selon vos goûts parmi un large choix de produits et variez les plaisirs



Recettes gourmandes grâce à notre nouveau traiteur

- Agrément préfectoral
- Mise en service sous 24h
- Sans engagement de durée et sans condition particulière d'admission.

50 % de réductions fiscales sur le service de portage



02 40 00 14 15

Route du Rocher • PA de Beslon-Guérande - LA BAULE • • www.prest-alliance.fr

SAINT NAZAIRE • LA BAULE • PORNICHET • GUÉRANDE • LE POULIGUEN • BATZ SUR MER • LE CROISIC • LA TURBALLE • PIRIAC • MESQUER • ST MOLF • HERBIGNAC • ASSERAC • ST LYPHARD

Une coupe, un style



Coiffure à domicile

sur La Baule Pornichet et ses alentours

Spécialités :
Coupe Brushing - Mise en plis - Coloration - Balayage
Mèches - Assouplissement du cheveux
Spécialité particulière : Coupe sur cheveux secs

E-mail : aubert@scdunecoupeunstyle.fr
Site web : www.scdunecoupeunstyle.fr

Tél : 07.49.06.37.08

LA SÈCHERESSE BUCCALE :

FAUT-IL S'EN INQUIÉTER ?

Avoir la bouche sèche est une sensation désagréable. Mais au-delà d'être inconfortable, cela peut être le signe - ou la conséquence - d'un problème physiologique plus grave. C'est donc un phénomène qu'il vaut mieux ne pas ignorer, d'autant qu'il n'est, finalement, pas si difficile à traiter… Voici quelques conseils pour mieux comprendre et gérer les petits soucis de sècheresse buccale…

QUELLES EN SONT LES CAUSES ?

Le sentiment d'avoir « la bouche sèche » porte un nom scientifique : il s'agit de la « xérostomie ». Cela correspond au flux salivaire qui se réduit, rendant impossible le fait de garder votre bouche humide. Cette sensation désagréable peut être causée par les glandes salivaires qui ne se révèlent plus assez actives pour humidifier votre bouche. Ce phénomène peut être provoqué par certains médicaments tels que les antihistaminiques, les antidépresseurs ou les hypotenseurs ; ou bien encore les traitements qui luttent contre le cancer. La sècheresse buccale peut aussi être une conséquence de changements hormonaux liés, par exemple, à la ménopause. Elle peut enfin être le symptôme de certaines maladies, dont le diabète, le syndrome de Sjögren, le VIH, la polyarthrite rhumatoïde et certaines du domaine psychiatrique telles que la dépression, l'anxiété ou l'anorexie nerveuse. Consulter pour déterminer la cause d'une sècheresse buccale persistante permettra au médecin de s'assurer que l'une de ces maladies n'en est pas à l'origine.

QUELLES EN SONT LES CONSÉQUENCES ?

La salive contribue à l'hygiène bucco-dentaire en maintenant les tissus buccaux en pleine santé. Elle élimine en effet les particules alimentaires, les acides et les bactéries, et contribue ainsi à diminuer les caries. Souffrir de sècheresse buccale peut donc générer des complications bucco-dentaires telles que, par exemple, la création de cavités et des infections à l'intérieur de la bouche. Par ailleurs, la sècheresse buccale peut aussi entrainer des difficultés à mastiquer et des soucis d'haleine.

COMMENT Y REMÉDIER ?

Si vous avez tendance à avoir la bouche sèche ; ou que vous connaissez ce phénomène de manière ponctuelle et que vous souhaitez y remédier, certains aliments sont à prohiber : ceux qui sont très salés ou épicés qui ont tendances à irriter le palais déjà sec. De même, la mastication d'aliments sucrés et collants doit être suivie d'un lavage de dents. Enfin, le tabac, la caféine, l'alcool et les boissons gazeuses sont aussi à éviter car ils assèchent tous la bouche. Vous en passer sera vertueux sur bien d'autres plans ! A contrario, mastiquer de la gomme ou des bonbons sans sucre (au citron, à la menthe, à la cannelle…) permet de stimuler la production de salive. Faute de pouvoir vous humidifier la bouche de façon naturelle avec la salive, faites-le avec de l'eau : buvez beaucoup et /ou vaporisez-vous la bouche régulièrement avec un petit vaporisateur rempli d'eau. De même, équiper sa chambre d'un humidificateur permet de ne pas être exposé à l'air sec durant la nuit. Enfin, veillez à bien respirer par le nez et non par la bouche, car cela aggrave les problèmes de sècheresse buccale.



LOUIS CHEDID

" Se retrouver devant le public et d’échanger avec lui. Ça me met en joie ! "

S.M. : Quelles nouvelles pouvez-vous donner à nos lecteurs ?

L.C. : Je vais bien, depuis quelques semaines je suis reparti en tournée et le serai tout l’automne dans vos régions, rien que pour ça je vais très bien ! Je retrouve le public, on retrouve cette chaleur humaine qu’on partage quand on fait de la scène et qui est inégalable dans les métiers qu’on fait. C’est vraiment la finalité totale de ce métier, se retrouver devant le public et d’échanger avec lui. Ça me met en joie !

S.M. : Comment vous êtes-vous occupé pendant cette longue année sans public, sans concert ?

L.C. : J’ai eu la chance de pouvoir créer, composer, écrire etc. J’ai aussi l’habitude de ce côté-là d’être chez moi, devant un piano, une guitare et un stylo, une feuille de papier et de pouvoir travailler en solitaire. Donc ça, ça ne m’a pas trop changé mes habitudes. En fait, je devais partir en tournée au mois de mars 2020 et tout s’est arrêté, ça a vraiment été frustrant. Mais sinon, j’ai fait pas mal de choses, entre autres, un album piano-voix qui sortira l’année prochaine avec un pianiste de renom Yvan CASSAR. Je n’étais pas désœuvré en somme, mais évidemment en manque d’échange au niveau de la scène, c’était un vrai manque !

" J’appréhendais un peu avant de monter sur scène mais en fait ça se passe très bien ! "

S.M. : Comment se sont passé les premiers concerts ?

L.C. : Je me demandais ce que ça allait être de se retrouver devant un public masqué. Je me posais la question et je vous avoue qu’en fait, le public est tellement impatient et tellement en attente de s’exprimer et d’échanger avec les artistes qui sont sur scènes qu’on ne s’en rend même plus compte. Au bout de cinq minutes on oublie ça. Le fait qu’ils soient masqués, c’est une seconde nature et ils expriment encore plus de gratitude, de joie et de chaleur humaine. Moi, hier j’ai fait un concert et les gens étaient debout et complétement survoltés, c’était vraiment génial. J’appréhendais un peu avant de monter sur scène mais en fait ça se passe très bien !

EN QUELQUES MOTS

- Né le 1er janvier 1948 à Ismaïlia en Égypte.
- Artiste auteur-compositeur-interprète, écrivain et réalisateur
- En 1992 sur l’album « Ces mots sont pour toi » il collabore avec son fils Matthieu, guitariste sur l’album et la tournée qui s’ensuit.

S.M. : Pour les fans, que trouve-t-on sur cette tournée, les titres du nouvel album, les anciennes chansons ?

L.C. : Il y a des chansons qui ont traversé les époques et qui sont toujours présentes. Je n'imagine même pas ne pas les faire ! Je pense que je ne serais plus là s'il n'y avait pas eu ces chansons. Les gens les attendent, moi ça me fait plaisir de les chanter. Donc il y a un mélange de nouveaux et d'ancien. Je n'aimerais pas qu'il y est que des choses anciennes, ça ne m'intéresserait plus. Sur le dernier album, il y en a une qui est déjà un tube. Ce qu'on veut c'est qu'il y est des chansons que tout le monde chante dans les spectacles... J'ai besoin et j'éprouve du plaisir à être actuel et à la fois, j'ai cette chance d'avoir des chansons qui existent depuis 40 ans.

" Ce qui est important c'est ce qu'on pas encore fait "

S.M. : Au bout de plus de 50 ans de musiques, vous êtes toujours motivé ? Où trouvez-vous votre inspiration, cet enthousiasme ?

L.C. : Je crois que j'éprouve encore plus de plaisir qu'avant, quand on a fait beaucoup de disques, ce qui est important c'est ce qu'on a pas encore fait, de mettre la barre de plus en plus haute. C'est très excitant aussi d'essayer de faire des choses qu'on n'avait pas faites avant. Alors parfois on n'y arrive pas... Je travaille d'une manière plus détendue aujourd'hui, je me pose moins de questions, sûrement l'âge, je me lâche plus. Je m'amuse encore plus qu'avant, c'est sûr et certain, sinon je ne le ferais pas, je laisserais tomber et je ferais autre chose !

" J'ai en projet quelque chose mais, c'est encore embryonnaire "

S.M. : Qu'auriez-vous envie de créer de nouveau, de différent ou que vous n'avez peut-être pas eu le temps de faire ?

L.C. : J'ai déjà fait une comédie musicale pour enfant qui s'appelle « Le soldat rose » et j'y ai éprouvé un plaisir immense, ça a été un beau succès. Mais c'est vrai que je n'ai pas dit mon dernier mot à ce niveau-là. J'ai envie de faire une comédie musicale plus pour adulte. Donc, j'ai en projet quelque chose mais pour l'instant c'est encore embryonnaire, j'espère pour l'année prochaine. Et puis j'ai toujours rêvé de faire un album piano-voix, car je trouve ça très intéressant de remettre les chansons connus dans une forme qui est très dépouillée. Où le texte, la voix et la musique sont à l'état premier, sans qu'il y ait d'arrangements compliqués



S.M. : Merci beaucoup. Est-ce que vous avez d'autres choses à rajouter ?

L.C. : Non, je voulais juste repartir sur le côté des concerts et que les gens n'aient pas peur d'y aller parce que franchement c'est un plaisir pour tout le monde. Et j'espère que petit à petit les gens vont revenir dans les salles et qu'ils n'auront pas peur de venir partager des choses avec les artistes. C'est important que les gens soient là aussi !

S.M. : Merci.

Propos recueillis par Arnaud Onnainty

SON ACTUALITÉ :

24 octobre 2021
Théâtre Fémina - Bordeaux

1er novembre 2021
Casino Barrière - Toulouse

2 novembre 2021
Théâtre de Toursky - Marseille

5 novembre 2021
La Loge - Beaupreau

13 novembre 2021
La Loge - Beaupreau

14 novembre 2021
Cité des Congrès - Nantes

CHOISIR UN ORDINATEUR
ADAPTÉ À SES BESOINS

Enfin convaincus par vos enfants et petits-enfants, vous décidez d'acheter un ordinateur. Mais arrivé en magasin, c'est le drame, comment choisir un ordinateur adapté à ses besoins face aux multiples référence présentes en rayon ? Seniors mag fait le point sur différents critères pour vous aider à faire votre choix (ou aider le vendeur à vous aiguiller).

VOTRE HABITUDE DES APPAREILS ÉLECTRONIQUES :

Est-ce votre premier ordinateur ? Avez-vous déjà un smartphone ou une tablette ? Si vous n'avez jamais eu un de ces appareils, il serait plus conseillé de se tourner vers un ordinateur « spécial débutant » que l'on peut trouver à moindre prix dans certains magasins. À l'inverse si vous avez déjà l'habitude de ce type d'appareils, vous pouvez aisément vous tourner vers des ordinateurs plus classiques, qui possèdera plus de fonctionnalités et une utilisation plus poussée de l'appareil.

QUELLE UTILISATION ALLEZ-VOUS FAIRE DE L'ORDINATEUR :

Achetez-vous un ordinateur pour répondre à des mails, regarder des replay de vos émissions favories ou bien jouer à des jeux de carte en ligne ? Selon l'usage que vous allez en faire, vous n'aurez pas besoin de la même chose. Pour regarder des vidéos et rediffusions, il y a tout intérêt à avoir un écran plutôt grand, alors que pour jouer, il peut être intéressant d'avoir un ordinateur portable plutôt petit pour pouvoir vous mettre à l'aise et jouer n'importe où. De la même manière, si ce n'est que pour jouer, pourquoi ne pas envisager une tablette ? Moins onéreuse, plus légère, plus petite, elle permet d'être emportée partout !

À noter :

Le marché de l'électronique d'occasion prend de l'ampleur, par soucis économique et écologique, il est tout à fait envisageable de passer par la voie de l'occasion et du reconditionné (remis à neuf par le revendeur et possédant une garantie). De nombreux magasins et revendeurs proposent des modèles d'occasion à prix réduit.

VOTRE BUDGET :

Dernier critère mais pas des moindres, votre budget. Ce critère influencera surtout la durabilité de votre ordinateur à long terme ainsi que la qualité de votre appareil. Un faible budget vous laissera assez peu de choix dans les références alors qu'un budget un peu plus élevé vous permettra d'avoir non seulement plus de choix, mais également de vous permettre quelques fantaisies supplémentaires tels qu'un écran tactile ou un clavier éclairé. Même si cela peut paraître gadget selon les besoins que vous avez, cela peut parfois être très pratique.

À savoir :

En plus du prix de l'ordinateur, il est utile de regarder celui des accessoires dont vous pourriez avoir besoin. Il est souvent recommandé de se procurer une coque ou une housse de protection pour pouvoir ranger un ordinateur portable et le transporter aisément. Il peut être aussi utile d'acheter une souris et un casque audio avec un microphone si vous souhaitez discuter en ligne avec vos amis et votre famille. Enfin un imprimante sera vite un outil indispensable et gare au prix des cartouches !!!

QUELLES AIDES POUR ADAPTER SON LOGEMENT

Quelles sont les aides ? Pour qui ? Pourquoi ? Vous souhaitez continuer à vivre chez vous le plus longtemps possible. Des solutions existent pour adapter et sécuriser votre logement. Quelles sont les aides dont vous pouvez bénéficier ?

EN QUOI CONSISTE L'ADAPTATION DU LOGEMENT ?

Adapter son logement quand on vieillit a pour but essentiel de le sécuriser en effectuant des travaux tels que la pose de volets roulants automatisés, la réfection de l'éclairage pour éviter les risques de chutes, l'installation d'une douche à l'italienne, de WC surélevés, de nez de marches antidérapants, de revêtements de sol anti-dérapants...

PROPRIÉTAIRES, QUELLES AIDES POUR ADAPTER VOTRE LOGEMENT ?

Vous pouvez faire une demande d'aides financières auprès de plusieurs organismes. Les conditions et les montants de prises en charge sont propres à chaque organisme. Les aides de l'ANAH (Agence nationale de l'habitat) pour des travaux d'amélioration. Elle accorde des aides financières aux propriétaires occupants, ayant des revenus modestes, par exemple, pour remplacer la baignoire par une douche de plain-pied ou installer un monte-escalier électrique.

À noter :

Pour bénéficier d'une aide de l'ANAH, votre logement doit avoir plus de 15 ans à la date à laquelle est acceptée votre demande d'aide.

QUEL TYPE DE FOYER ?

Pour calculer l'aide qu'elle peut octroyer, l'ANAH distingue deux types de ménages :

- **Les ménages très modestes :** Par exemple, pour un couple vivant en province avec un revenu fiscal de référence annuel **inférieur à 21 760 €** (montant valable pour l'année 2021), le montant de l'aide **peut atteindre 50% du montant total** des travaux hors taxe avec un maximum d'aide de 10 000 €.
- **Les ménages modestes :** Par exemple, pour un couple vivant en province avec un revenu fiscal de référence annuel **inférieur à 27 896 €** (valable pour l'année 2021) l'aide **peut atteindre 35 % du montant total** des travaux hors taxe avec un maximum d'aide de 7 000 € maximum.

COMMENT FAIRE UNE DEMANDE D'AIDE ?

Pour ne pas être seul face au montage de votre dossier d'aide et aux travaux à réaliser, il est possible de faire appel à un **prestataire agréé par l'Etat et spécialisé dans l'accompagnement social,** financier et technique de ce type de travaux. Ce prestataire vous assiste pour vous aider à mieux comprendre les travaux utiles dans votre situation, dans le choix des entreprises, l'analyse des devis, et pendant le chantier. Pour obtenir les coordonnées du point rénovation info service près de chez vous, vous pouvez appeler le 0820 15 15 15 (0,05 € /min).

COMMENT L'AIDE EST-ELLE VERSÉE ?

Une fois les travaux effectués, vous devez transmettre une demande de paiement accompagnée des factures dans un délai maximum de 3 ans après la décision vous attribuant la subvention. Le paiement est effectué par virement.

À noter :

Il existe une **possibilité de tiers payant** vers la société ou l'artisan en charge des travaux. Le versement d'une partie de la subvention au moment de l'accord donné par l'ANAH pour réaliser les travaux est également possible.

> Suite page 18



LES AIDES DES CAISSES DE RETRAITES

Il est possible de **bénéficier d'aides de l'Assurance retraite.** Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite complémentaire. Cela peut être des aides à domicile, ou visant l'autonomie en fonction de votre caisse.

LES AIDES DES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES

Certaines **collectivités territoriales** (région, département, commune) **accordent des aides, des prêts, voire des subventions** selon des conditions définies localement.

Pour savoir si des aides spécifiques sont accordées où vous habitez, vous pouvez vous adresser à un **point rénovation info service** (au numéro donné plus haut) **ou à une ADIL** (agence départementale pour l'information sur le logement), s'il en existe une dans chaque département.

Certains travaux d'aménagement peuvent également être pris en charge dans le cadre de l'**A.P.A.** attribuée et versée par le conseil départemental, ou de la **PCH** (prestation de compensation du handicap) attribuée par la **MDPH** et versée également par le conseil départemental. Vous pouvez également consulter l'outil recensant les aides locales de l'**ANIL.**

À savoir :

Des crédits d'impôts peuvent être octroyés pour certaines dépenses réalisées pour installer des équipements pour personnes âgées ou handicapées.

Voir sur le site **service-public.fr**

LOCATAIRE, QUELLES AIDES S'OFFRENT À VOUS ?

Si vous êtes locataire et que votre **propriétaire est d'accord,** vous pouvez déposer une demande d'aide à sa place auprès de l'**ANAH** pour adapter votre logement.

Dans ce cas, c'est vous qui financez les travaux et bénéficiez des aides de l'**ANAH** dans les mêmes conditions qu'un propriétaire occupant.

LES AIDES DES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES

Certains travaux d'aménagement peuvent être pris en charge dans le cadre de l'**APA** (allocation personnalisée d'autonomie) et la **PCH** (prestation de compensation du handicap).

LES AIDES FISCALES

En tant que locataire vous pouvez **aussi bénéficier de crédits d'impôts** pour certaines dépenses réalisées pour installer des équipements pour personnes âgées ou handicapées au même titre qu'un propriétaire.

TRAVAUX POUR AMÉNAGER UNE SALLE DE BAINS

« Je ne pouvais plus utiliser ma salle de bains.

Sur les conseils de ma mairie, j'ai pris contact avec l'association SOLIHA.*

Un technicien est venu étudier les possibilités d'adaptation et m'a aidé à préciser mes besoins. »

- **SOLIHA* a préconisé le remplacement de la baignoire par une douche adaptée.**
- **Une estimation des travaux a été établie et les aides financières possibles recherchées.**

« Aujourd'hui j'utilise ma salle d'eau en toute sécurité.

J'en ai profité pour réaliser des travaux d'isolation et installer une VMC pour lesquels j'ai également obtenu des subventions. »

Exemple de financements :
Montant des travaux : 10 370 €

Subventions :
ANAH : 5 180 €
Collectivité : 500 €
Caisse de retraite : 2 500 €
Crédit d'impôts : 540 €

TOTAL DES AIDES : 8 720 €
Reste à charge : 1 650 €

**SOLIHA, 1er opérateur habitat associatif accompagne le public tout au long du projet dans l'adaptation du logement. SOLIHA est présent dans chaque département.*

ET SI ON DANSAIT ?

Il nous arrive parfois de nous souvenir avec nostalgie de nos soirées d'antan passées entre amis à danser au rythme de nos musiques préférées. Nous nous surprenons alors, en y songeant, à nous lancer furtivement dans quelques pas de tango ou de valse et à apprécier à nouveau cette douce sensation de plaisir. Nous estimons cependant que cette activité n'est plus qu'un lointain souvenir, que le temps est révolu…

La danse est plutôt destinée à un public plus jeune, en meilleure condition physique et il est trop tard pour nous de la pratiquer.

Tenter de refuser ce loisir et vouloir en faire le deuil ne sont qu'idées reçues. Danser fait du bien à tout âge. Il suffit de choisir le type de danse qui nous plait et nous correspond. Danser est porteur de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit, et donne l'occasion à tout âge de pratiquer une activité sportive adaptée tout en cultivant un réseau de connaissances, de manière agréable et festive.

LA DANSE DE SALON

La danse de salon égaye aujourd'hui les guinguettes ou les bals. Longtemps mise de côté car considérée comme étant un peu démodée, elle retrouve ses titres de noblesse, notamment grâce à l'émission « Danse avec les stars » qui a permis de faire apprécier un large panorama de danses jusqu'alors un peu oubliées en mettant à l'honneur leur grâce, leurs techniques, leur romantisme et leur beauté.

BOUGER ET SE FAIRE PLAISIR

Valse, tango, rumba, rock, salsa… Quel que soit le type de danse choisi, danser c'est bouger et faire fonctionner son corps sur un rythme choisi. L'organisme est boosté et de nombreuses aptitudes sont sollicitées : le tonus musculaire, l'équilibre, la coordination sont renforcés car le corps tout entier est mis en activité. Celui-ci se modèle et s'affine en sollicitant les bras, les jambes, les cuisses, les abdominaux…, ces dernières zones souvent les plus sujettes à la cellulite.

Par ailleurs, le souffle s'améliore et aide à prévenir les maladies cardiovasculaires car la circulation sanguine s'active, le cœur se muscle davantage. Les os se renforcent également et aident à prévenir l'ostéoporose.

Le conseil de Seniors mag :

Le choix de pratiquer la danse de salon s'adapte à tous. Il suffit de choisir celle compatible à sa forme du moment. Un bilan médical préalable permet de valider ses capacités à pratiquer le type de danse choisi.

S'ÉVADER ET BOOSTER SON CERVEAU

Danser aide à oublier son quotidien pour quelques heures, et à remplacer ses soucis par la joie de bouger, de rencontrer du monde. L'esprit est ailleurs, mais le cerveau bouillonne. Il faut faire attention au rythme de la musique, bien retenir les pas, les chorégraphies, être attentif à son partenaire. Cette activité contribue au bon entretien du cerveau. Les capacités cognitives sont renforcées. Comme toute activité sportive, la pratique de la danse de salon permet de libérer des endorphines. Ces hormones du bonheur représentent un excellent remède contre l'anxiété et le stress, associées au plaisir du partage entre amis pour lutter contre la solitude.

DÉCIDER DE SE FAIRE DU BIEN ET REJOIGNANT LE CLUB DE DANSE LE PLUS PROCHE !

Avoir du monde autour de soi, se réapproprier son corps et en prendre soin tout en se divertissant, apprécier le regard des autres sur l'aspect esthétique de sa pratique… Tous ces éléments renforcent inévitablement la confiance en soi. Ces vertus font de la danse de salon une pratique très attractive. Il ne reste plus qu'à se lancer !

Seniors mag VOUS INVITE

Invitation gratuite - 2 personnes à remettre à l'entrée du salon

am-0421

Salon Logement Seniors & des aides à domicile

invitation à remettre complétée à l'accueil, d'autres invitations sur www.salon-logement-seniors.com

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

CP :

VILLE :

DATE NAISSANCE

__ / __ / 19 __

EMAIL

J'accepte de reçevoir des informations (cases à cocher)

- Logement Seniors
- maintien à domicile
- uniquement des invitations aux salons



Le salon ***du bien vieillir en toute autonomie***

pour mes proches aujourd'hui, pour moi demain

Nantes

Cité des Congrès

4 - 5 février 2022

Résidences, EHPAD, colocation, viager, maintien à domicile, aménagement du logement conférences, information et aides,

programme sur www.salon-logement-seniors.com



LA VALLÉE DE LA LOIRE
SES CHÂTEAUX, MAIS PAS QUE !

À nouvelle année, nouveaux projets ! Alors que s'éloigne doucement – mais espérons-le, surement - le spectre de ce virus qui a tellement contrarié nos plans en 2020, le moment est venu de se tourner vers l'avenir avec optimisme. Faute de pouvoir encore envisager un tour du monde, que diriez-vous d'un petit tour dans la vallée de la Loire ... ?

> UN PATRIMOINE CULTUREL ET HISTORIQUE QUE LE MONDE ENTIER NOUS ENVIE !

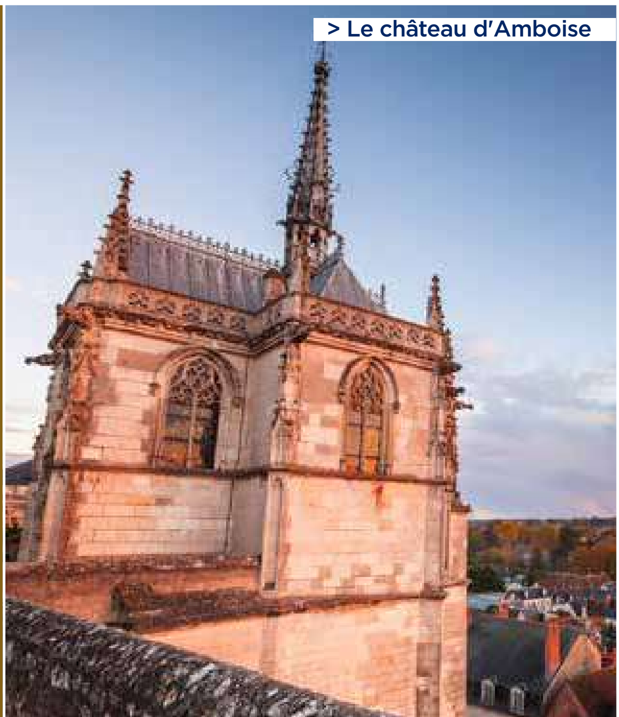
Amboise, Azay-le-Rideau, Chenonceau, Chinon, Langeais, Loches, Le Clos Lucé, Villandry...

Ces sites sont connus dans le monde entier ! Réparties sur une centaine de kilomètres les silhouettes d'imposantes bâtisses sont omniprésentes en vallée de la Loire.

La plupart de ces châteaux sont un héritage des Rois de France et de la noblesse de la cour. Certains - tels ceux de Langeais, Le Rivau, Ussé - furent construits au moyen âge à des fins défensives. Ceux de Chinon et Loches étaient même de véritables forteresses.

D'autres comme ceux d'Amboise, Azay-le Rideau, Chenonceau ou Villandry furent simplement le fruit de la folie des grandeurs d'influents personnages du Royaume de France.

Les austères remparts et autres ponts levis laissèrent petit à petit leur place à une architecture inspirée de la Renaissance italienne et à de somptueux jardins pensés comme de véritables lieux de vie extérieurs.



> Le château d'Amboise

> MENER LA VIE DE CHÂTEAUX DURANT DEUX JOURS... LES INCONTOURNABLES

La vallée de la Loire est riche de plusieurs dizaines de châteaux emblématiques. À moins d'être un véritable *aficionados* du genre, il semble difficile de tous les visiter, d'autant que certains sont privés, et d'autres fermés au public !

Alors puisqu'il faut bien faire un choix, nous vous proposons cette sélection de cinq châteaux remarquables pouvant faire l'objet d'un périple de deux jours...

> LE CHÂTEAU DE CHAMBORD :

Construit par François 1er au début du XVIème siècle, il est le symbole même des châteaux de la Renaissance. Situé sur le plus grand parc forestier clos d'Europe, peuplé de rapaces et de chevaux, le château compte plus de 420 pièces... Veillez à être chaussés confortablement le jour de la visite !


> Le château de Chambord


> Le château de Chenonceau

> LE CHÂTEAU DE CHENONCEAU :

Aussi appelé « le château des Dames » car il fut aménagé par de grandes femmes de la Renaissance, notamment Catherine de Médicis et Diane de Poitiers, c'est l'un des joyaux de la Loire ! Il surplombe le Cher grâce à de nombreuses arches, le tout dans un décor bucolique qui sublime la façade toute blanche du château...

> LE CHÂTEAU D'AMBOISE :

La ville d'Amboise fut une forteresse médiévale aménagée en résidence royale sous le règne de François 1er et Charles VIII. Léonard de Vinci fut l'un des célèbres résidents du château, il est d'ailleurs enterré dans la Chapelle Saint-Hubert.


> Le château de Cheverny

> LE CHÂTEAU DE BLOIS :

C'est l'incontournable du parcours ! Afin de se mettre dans les pas des Rois de France dont la plupart y ont séjourné, depuis le Moyen-Age, jusqu'à la Renaissance. On doit, entre autres à François 1er, le spectaculaire l'escalier en vis avec vue sur l'extérieur.

> LE CHÂTEAU DE CHEVERNY :

Premier château de la Loire à avoir été ouvert au public en 1922, il est à visiter, notamment pour ses magnifiques aménagements intérieurs, dont une grandiose salle d'armes.


> Le château de Blois

> LA LOIRE, C'EST AUSSI ...

Des vignobles à perte de vue que l'on survole en montgolfière, des balades romantiques en barque sur le Cosson, la cathédrale de Chartres qui resplendie sous ses illuminations ...

Bref, la Loire recèle bien d'autre trésors que ses châteaux, fussent-ils royaux !

BON WEEK-END Berlinois !

À quelques heures de vol de Paris, la ville de Berlin séduit par son patrimoine historique d'une grande richesse. Elle permet aux visiteurs, lors d'un week-end, de partager son histoire grâce à ses nombreux sites touristiques, ses monuments et ses musées. Cette capitale de l'Allemagne réunifiée, bien que marquée par son histoire durant la seconde guerre mondiale et coupée en deux durant la guerre froide, est aujourd'hui une métropole accueillante et intéressante à visiter. En deux ou trois jours seulement, il est possible de découvrir quelques sites incontournables dans cette ville marquée par le régime nazi et la guerre froide.

À NE PAS MANQUER !

Parmi les sites à ne pas manquer, rejoignez l'**Alexanderplatz** et ses monuments avec sa Tour de télévision, haute de 368 mètres et sa terrasse panoramique tournante.

L'incontournable **Porte de Brandebourg,** emblème de la ville et symbole du triomphe de la paix sur les armes, représente la déesse de la Victoire dans un char attelé par quatre chevaux. Ce monument magnifique illuminé la nuit est un ravissement pour les yeux et le lieu parfait à immortaliser en photo souvenir.

Situé en plein centre de Berlin, une promenade s'impose au cœur de **Tiergarten,** quartier du gouvernement et joyaux de verdure en plein centre de la ville.

La **colonne de la Victoire,** couronnée par l'Ange de la paix, haute de 67 mètres de haut, se visite pour les plus motivés prêts à gravir les 285 marches de l'escalier en colimaçon.

S'IMMERGER AU CŒUR DE L'HISTOIRE : VISITE DU « MUR DE LA HONTE »

Divisée en deux durant 28 ans par **« le Mur de la honte »,** séparant familles et amis, Berlin a conservé quelques vestiges qui permettent, lors de visites guidées, de découvrir le quotidien de cette ville meurtrie. Ces restes sont les témoins précieux et émouvants de cette histoire tragique vécue par les Berlinois.

Au centre de la capitale, la visite du **Mémorial du Mur de Berlin** est incontournable pour les passionnés d'histoire. Sur son site se dresse le dernier tronçon du Mur qui permet de donner une idée de la configuration des installations frontalières de l'époque et des événements dramatiques qui s'y sont déroulés.

Parcourez **East Side Gallery,** une galerie d'art à ciel ouvert. Les vestiges du mur sont recouverts de nombreux messages d'artistes prompts à y déposer leurs œuvres pour témoigner de leur attachement à la solidarité et l'union des peuples après la guerre froide.

Au centre de Berlin, la **Potsdamer Platz** est une place qui s'est retrouvée en *no man's land* pendant la guerre froide entre l'est et l'ouest de la ville. Cette place est un lieu marquant de l'histoire et très fréquentée par les touristes.

Découvrez l'exposition **La Topographie de la terreur,** située à l'endroit même du quartier général de la Gestapo. Elle explique le fonctionnement du régime nazi et des camps de concentration. Elle témoigne des institutions de la terreur et des crimes qui y furent perpétrés.

Enfin, le **Check Point Charlie,** est le fameux poste-frontière qui permettait le passage entre l'Ouest et l'Est. Démonté après la chute du mur puis reconstitué, il est gardé par de faux soldats dont l'objectif est surtout de soutirer quelques euros aux visiteurs en se faisant photographier. Cependant le Musée du mur attenant est très intéressant. Il fait découvrir les différents moyens utilisés par les hommes pour tenter de franchir le mur.

RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DU SPECTACLE

LES ENFOIRÉS 2021

À CÔTÉ DE VOUS

DISPONIBLE
EN DOUBLE DVD & DOUBLE CD

PLUS QUE JAMAIS, LES RESTOS DU CŒUR ONT BESOIN DES DONS DE CHACUN !
CHAQUE CD OU DVD VENDU = 17 REPAS OFFERTS

L'INTÉGRALITÉ DES BÉNÉFICES DE LA VENTE DES DOUBLES CD ET DVD SERA REVERSÉE AUX RESTAURANTS DU CŒUR POUR LEUR ACTION 2021/2022







Rougail Saucisses

Image source : www.kissmychef.com

 Facile  Préparation : 30 min.  Cuisson : 30 min.

Ingrédients (6 personnes)

- 4 Saucisses fumées (type Montbelliard)
- 4 Saucisses (type Toulouse)
- 2 Oignons
- 3 Gousses d'ail
- 6 Belles tomates
- Curcuma
- Thym
- Cumin
- Piment doux
- Safran

- Accompagnement : riz

Préparation

1 - Faites bouillir dans de l'eau les saucisses fumées 10 min (cela éliminera l'excès de sel et de gras).

2 - Pendant ce temps faites saisir les saucisses de Toulouse après les avoir coupées en tronçons de 5 cm. Réserver les deux types de saucisses.

3 - Faites revenir dans de l'huile d'olive les oignons émincés, puis ajoutez-y l'ail haché.

4 - Ajoutez ensuite les épices et laissez revenir 5 min.

5 - Ajoutez les tomates coupées en quartiers, les saucisses et laissez cuire une 15 aine de minutes



Le conseil de seniors mag :

Ce plat typique de la réunion se marie très bien avec du riz. Mais les amateurs de pâtes ou de pommes de terre, en feront des variantes. De la même manière si vous faites des bocaux de ratatouille, après la précuisson des saucisses, le tout dans une marmite à mijoter avec les épices et le tour est joué !

TENTEZ DE GAGNER !
AVEC Seniors mag ET



« Disney en concert »
2 places à gagner pour le 19 novembre
au ZÉNITH de Nantes



Pour jouer et participer
au tirage au sort,
répondez à la question
suivante :

Quel est le nom de la première souris créée par Walt Disney ?

Vous avez trouvé ?
Complétez le formulaire
avant le 30 septembre 2021
à l'adresse Internet
www.bit.ly/seniorsmag

Les gagnants seront contactés directement par mail.